附件三

体能考核标准

（一）1000 米成绩评定

1. 计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止；
2. 分值评值:得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  | 1 分  | 2 分  | 3 分  | 4 分  | 5 分  | 6 分  | 7 分  | 8 分  | 9 分  | 10 分  |
| 成绩 | 4′25 | 4′20 | 4′15 | 4′10 | 4′05 | 4′00 | 3′55 | 3′50 | 3′45 | 3′40 |

（二）10 米×4 成绩评定

1. 计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止；
2. 分值评值：得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  | 1 分  | 2 分  | 3 分  | 4 分  | 5 分  | 6 分  | 7 分  | 8 分  | 9 分  | 10 分  |
| 成绩 | 14〃00 | 13〃70 | 13〃50 | 13〃30 | 12〃90 | 12〃70 | 12〃50 | 12〃30 | 11〃90 | 10〃30 |

（三）单杠引体向上（完成时间 3 分钟）成绩评定

1. 单个或分组考核(按规定动作要领完成动作，下颚要过杠面，身体不得借助振浪和摆动，悬垂时双肘关节伸直，脚触地面或立柱考核结束)；
2. 分值评值:得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  | 1 分  | 2 分  | 3 分  | 4 分  | 5 分  | 6 分  | 7 分  | 8 分  | 9 分  | 10 分  |
| 成绩 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

（四）仰卧起坐（完成时间 3 分钟）成绩评定

1. 单个或分组考核；
2. 分值评值:得分超出 10 分的，每递增 2 个增加 1 分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  | 1 分  | 2 分  | 3 分  | 4 分  | 5 分  | 6 分  | 7 分  | 8 分  | 9 分  | 10 分  |
| 成绩 | 20 | 25 | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 50 |

（五）跳绳（完成时间 1 分钟）成绩评定

1. 单个或分组考核；
2. 分值评值:得分超出 10 分的，每递增 10 个增加 1 分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  | 1 分  | 2 分  | 3 分  | 4 分  | 5 分  | 6 分  | 7 分  | 8 分  | 9 分  | 10 分  |
| 成绩 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 |